

TRIANON KONTRA
„KISMÜLLER”
3. OLDAL

TRIANON:
EMLÉKEZÉS
ÉS KONFERENCIA
4. OLDAL

ARANY AGANCs

POLGÁRI HAVILAP

NEM TETSZIK
A TÉRDELÉS?
6. OLDAL

BARÁTUNK
A NAPFÉNY
8. OLDAL

VÁLASZTÁS A TÚLOLDALON

HÁROM JELÖLT SZÁLL HARCBA KAMARAERDŐBEN

Sportosan szólva véglegessé vált a rajthoz állók listája a július 3-án sorra kerülő, kamaraerdei időközi önkormányzati választáson, amelyet a korábbi képviselő, Dr. Kisfalvi Péter halála miatt írtak ki. A tisztségre hárman pályáznak, dr. Bogó Dániel ügyvéd, a Megoldás Mozgalom színeiben, aki már a tavaszi országgyűlési választásokon is megmérettette magát. Wittinghoff Tamás csapatát, a Budaörs Fejlődéséért Egyesületet Hajdú László képviseli, akit eddig főként újbudai politikusként ismerhettünk meg. Velük próbálja meg felvenni a versenyt a Kamaraerdőért Érdekképviselői Egyesület jelöltje, Török István. A legtöbben vélhetően az Ő neve hallatán kapták fel a fejüket, hiszen 2010 és 2014 között már betöltötte ezt a posztot. Lapunk az indulásának motivációjáról faggatta a civilben festőművész, okleveles politológus végzettségű jelöltet.

Honnan jött az ötlet, hogy megméretteti magát ezen az időközi választáson?

Megmondom őszintén, nem elsősorban nekem jutott eszembe, de amióta kiderült, hogy Dr. Kisfalvi Péter sajnálatos halálesete miatt új választásra lesz szükség, rengeteg megkeresést kaptam, hogy mindenképpen induljak el rajta. Mindez nagy örömmel töltött el, hiszen azt jelezte számomra, hogy sokakban hagytam pozitív emlékeket a 2010 és 2014 közötti képviselői ténykedéssel. Aztán a helyi érdekvédelmi egyesület, amelynek már évek óta tagja vagyok, hivatalosan is jelölt, amelyet nagy örömmel el is fogadtam.

A már említett képviselői múltjából adódóan is jól ismeri a helyi ügyeket, problémákat. Ön szerint mi az, ami most a legsürgősebben megoldandó feladat lenne itt a térségben?

Azt gondolom, nagy meglepetést nem fogok okozni azzal, ha az úgynevezett „túlépítkezést” említem. Ez ugye a teljes agglomerációban egyre nagyobb gondot okoz, itt Kamaraerdőben is jellemző, hogy egy-egy relatíve kisebb telekre több lakásos társasház épül. A lakosság rohamosan emelkedő száma, az egyre



nagyobb zsúfoltság pedig nagyon komoly problémákat okoz. Sajnos, az esetleges megoldást Wittinghoff Tamás hozzáállása sem hozza közelebb, hiszen a polgármester e kérdést is, mint ahogy számos más ügyet, az országos politikai harcához próbálja „behívni”. Folyamatosan a kormányra mutogat, amelyben a legjobb jó indulattal is csak csekély mértékben van igaza. Az ugyanis jogos a részéről, hogy bizonyos jogosultságokat elvetek a helyi hivataltól, de ott van az úgynevezett Helyi Építési Szabályzat, a HÉSZ, amelynek kialakítása főként az önkormányzatok hatásköre. És pont e szabályzat az, amelyik lehetőséget ad az ilyenfajta túlépítésekre. Ez rögzíti, hogy hol, mit lehet építeni. Az Építéshatóság tehát „kapott anyagból”, dönthet, bírságozhat, vagy akár bontathat vissza. Azt gondolom, a HÉSZ jelentős átalakítására nagyon gyorsan szükség lenne, éppen ezért, ha a helyiektől megkapom rá a felhatalmazást, ennek azonnal nekikezdenék. Mégpedig a budaörsi önkormányzat



jogi apparátusának bevonásával, hiszen a szándék egyértelmű, de annak megfelelő jogi keretet a helyi viszonyokat jól ismerő szakemberek tudnak a leginkább adni.

Valahol azt nyilatkozta, a budaörsi önkormányzat az utóbbi években meglehetősen mostohagyerekként kezeli Kamaraerdőt. Mit értett ez alatt?

Azt gondolom, e kérdés megválaszolásához is kicsit vissza kell kanyarodnunk a túlépítkezés problémáihoz. Ahogy említettem, az egyre nagyobb zsúfoltság egyre komolyabb gondokat generál, amelyek megoldására nem igazán látok komoly terveket Wittinghoff Tamás íróasztalán. Pedig itt Kamaraerdőben például jelenleg nincs posta, nincsenek iskolák, nincsenek üzletek vagy gyógyszertárak, és nem túl egyszerű tömegközlekedéssel átjutni Budaörs belvárosi részére sem. Mintha itt az autópályán túl egy egészen más világ lenne. Akinek autója van, annak persze könnyű, de egy idősebb, tömegközlekedést használó lakosnak elég komoly kihívás egy levél feladása, vagy akár egy nagyobb bevásárlás, gyógyszerbeszerzés. Ugyanakkor azt hangsúlyoznám, hogy a Budaörs brutális iparüzési adóbevételét biztosító cégek közül számos itt működik

Kamaraerdőben, a helyieknek kell elviselni az esetlegesen ezzel járó nehézségeket, de ez nyomokban sem látszik, fogalmazzunk így, a budaörsi költségvetés Kamaraerdőt érintő fejezetén. Eltökölt szándékom, hogy megválasztásom esetén ezen változtassak, akár konfliktusok, harcok árán is kivívjam a nagyobb figyelmet a térségre. Tartok tőle, hogy a BFE jelöltjétől, Hajdú Lászlótól mindez nem igazán lenne elvárható, hiszen ő Wittinghoff Tamás egykori SZDSZ-es párttársaként, személyes jó barátjaként került itt képbe. Félek, hogy ebből adódóan ő a jelenlegi polgármester korábban említett „nagypolitikai” hozzáállását képviselné. Nem a kamaraerdei érdekeket képviselné a Testületben, hanem éppen fordítva. Úgy gondolom, egy térségi önkormányzati képviselő igazán hasznos tevékenységet csak akkor tud folytatni, ha az elvek helyett inkább az ügyekre koncentrál, azokat tartja elsődlegesnek munkája során. De sok egyéb fontos feladat is van még: a közbiztonság javítása, a zajterhelés csökkentése, felújítandó utcák, a Részönkormányzat „kinullázott” hatásköreinek, és anyagi forrásának visszaállítása, valós lakossági érdekképviselő – ezek várnak rám, ha bizalmat kapok.

–fela–

CSÍKSOMLYÓ – PÜNKÖSDVASÁRNP, 2022. JÚNIUS 2-5.



Nagyboldogasszony zarándok vonatunk
„zakata” sebességgel száguld
célja, Csíksomlyó felé
közben baráti ölelések
önfeledt, könnyes nevetések
örömteli egymásra találások
szívből szakadó kiáltások
zsibongása tölti be
az egész vonatot –
jólesik hallanom

a táj,
az Isten adta, szabta-rajzolta-színezte táj
világnyi csoda!... megmerítkezünk benne! –
hazajöttünk, Hozzád jöttünk
oltalmunk, csíki Szűz Mária!

kicsi székely falvak harangjai
távolságot legyőzve
ércnyelvükön üzenetüket küldik:
„vagyunk, leszünk!”

s a fenyők, ó, a fenyők
hallgatag hegyeket ölelő
szikla kemény-gyökerű fenyők
régén látva őket
fenyőkatedrálisokká nőttek!...

könnyű szellők szirmok millióit
szórják imádságos útjainkra –
hazajöttünk, Hozzád jöttünk
oltalmunk, csíki Szűz Mária
sóhajós, kérő vágyainkkal
terítsd be védőn palástoddal
vezeklő magyar néped!

Jöjjön fel újra csillaga!
s 'Legyen úgy, mint régen volt...'”

–Siklós Endre–



EGY EMLÉKNAP MARGÓJÁRA – TRIANON KONTRA „KISMÜLLER”



Nemzeti Összetartozás Napja. Ismét készülődünk, szervezkedünk, beszélgetünk, álmokat kergetünk, megemlékezünk. Olvasunk. Mindenki a maga módján megnyilvánul, hozzátesz a közelgő esemény szervezéséhez, egy közösség része lesz, erősíti az összetartozás eszméjét.

Azaz nem mindenki, mert olvastam valami „kismolnártól”, hogy mennyivel jobb az anyaországról leszakított magyarságnak, és így igazából Trianon nem is tragédia... „Bolond libból bolond szél fú” – mondják nálunk, és nem is kellene vele foglalkozni, ha nem lenne véleményformáló a kismolnár.

Tragédia, ha valaki másságával akar kitűnni úgy, hogy közben nemzettársait sértegeti. Emberileg, keresztény szemszögből ez elfogadhatatlan.

Tartalmi szempontból hazugság: egyik szomszédunkban naponta gyalázzák emlékműveinket, magyarságunk felvállalása közügyektől való eltiltást jelent, a másikban Révai lexikonnyi esetet lehetne felsorolni a temetőgyalázástól, zászlóhisztérián keresztül a lassú, de biztos asszimilációig. Egy harmadikban magyar közösséghez magyarul nem tudó papot neveznek ki. És a sort lehetne folytatni...

Politikai szempontból nem újdonság, a labancok soha nem voltak hazafiak a történelem folyamán, ellenben mindig is nemzetárulók. A mai baloldal most már mondhatni következetesen ebben a folyamban érzi jól magát, az ominózus népszavazás kapcsán kialakult megnyilvánulásuk, a román pártokra szavazás buzdításával, a megosztás és nem összetartozás hirdetésével.

De mi mindezt köszönjük, figyelünk, tanulunk, éberségünk nem lankad. Bár Európában minden szép és jó – legalábbis a kismolnárek szerint –, a nagypolitika, a labancok megpróbálnak éppen minket, magyarokat megosztani, valamilyen kisebbség felvállalásával ezekben asszimilálni. Ezt már többször megpróbálta Európa, Herder a magyarság és nyelvünk kihalását vizionálta. Eddig ez nem valósult meg, és nem is fog sikerülni, mert mi komolyan vesszük az összetartozást, megemléke-

zünk, és nemcsak emlékezünk, de meg is éljük, teszünk érte. Köszönjük.

Égjen a láng. A meleget, biztonságot, élelmet, világosságot adó, veszélyt jelző őrláng. Égjen a láng. Lássuk egymást, látszódjon, hogy vagyunk, összetartozunk.

Összetartozásunk egyik kézzelfogható, élő jelképeként Baricz Lajos (Marosszentgyörgy katolikus plébánosának, költőnek, háromszoros templomépítőnek – Jedd, Tófalva, Csejd –), ezen év június 4-én, itt, Budaörsön született alkotásával zárom gondolataimat.

„A budaörsi a Trianon Emlékműnél
mily nehéz eset: a márvány megtörik
és törése nyomán két részre szakad.
Az idők végéig noha így marad,
tudja ő magáról – összetartozik.
Ha tükröt törnek apró darabra,
minden kis darabja megtöri a fényt,
a világ végéig sajnálja a ténnyt,
hogy már nem lehet egy darabban.
Hogyha egy országot darabolnak fel,
még száz év után is vérzik a kebel,
és minden magyarban megszakad a szív.”

–Keresztes Csaba–



ÖSSZETARTOZUK! – TRIANON-NAP BUDAÖRSÖN



2022. június 4-én mindazok, akik emlékezni kívántak és erőt meríteni az összefogásból, a budaörsi Templom téren gyülekeztek a Trianon emlékmű parkjában. A Fidesz-KDNP budaörsi szervezeteinek, valamint a helyi KÉSZ közös megemlékezésére a Nemzeti Összetartozás Napján, azaz Trianon 102. évfordulóján került sor. Később a Magyar Történelmi Szalon által rendezett Összetartozás Konferenciával folytatódott az események sora.

A szívszorító megemlékezés az Ismerős Arcok – Nélküled című szerzeményének közös éneklésével kezdődött, majd egy rövid történelmi összefoglalást hallhattunk a korábbi budaörsi Trianon-rendezvényekről. A programot a Budaörsi Pacsirták Népdalénekes csoportja színesítette, majd Varga János emeritus atya tartott közös imádságot.

„Szabadság csillaga volt hajdan a magyar, / de ma már maga sem tudja hogy mit akar: / talány zaja, csöndje / és úgy támo lyog az idők sikátorán, / mint átvezetett rab a fogház udvarán / börtönből börtönbe”, unióból unióba – egészítette ki Ambrus András színművész Babits Mihály: Petőfi Koszorúi című versének részletét, majd Reményik Sándor Nagy Magyar télben című vigaszadó költeményét szavalta el.

„Valahol egy szörnyű vihar lehetett, s a viharban egy nemzet elveszett” – kezdte megemlékező beszédét Czuczor Gergely, a budaörsi Fidesz elnöke egy Wass Albert idézettel.

Ez a szörnyű vihar nem egyszer csapott le Magyarországra a XX. században. Az európai nagyhatalmak közötti versengés járulékos vesztesége volt a Kárpát-medence szétdarabolása és a benne élő

nemzetek egymásnak fordítása. Szuverenitásunkért, önálló államiságunkért vívott küzdelmeink nyomán nemzedékeknek kellett megélniük, hogyan fosztják meg a határon túli magyarokat vagyionuktól, múltjuktól, történelmüktől. Az utódállamok számtalan magyar közösségének – így az én Felvidékről származó apai nagyszüleimnek is – el kellett hagynia házáat, templomát, utcáját, a temetőt, ahol szeretteik nyugodtak, ott maradt rokonaikat – idézte fel a jobboldali politikus.

A Trianon óta eltelt 102 esztendőben sokak élete elveszett, de megmaradt a nemzet, az elszakított magyarság mindennek ellenére megőrizte kultúráját. A magyar nemzet messze túlnyúlik az országhatárokon. Ennek a lelki közösségnek a megőrzése – az elmúlt nehéz száz év ellenére – mégiscsak sikerült. 2010 óta a nemzeti összetartozás gondolata erős, erősebb, mint a korábbi évtizedekben bármikor is volt. Gazdasági, kulturális és katonai erőnk napról napra látványosan gyarapodik. Ezt az erőt a közép-európai népek összefogása érdekében kell felhasználnunk – folytatta, majd rámutatott, hogy amióta erősödő, gyarapodó pályára állt Magyarország, azóta javulnak nemzetközi viszonyaink.



Az orosz–ukrán háborúra utalva kiemelte: ha idegenek szervezik meg Közép-Európa életét, az ellenségeskedéshez és alávetettséghez vezet, a mi értékes munkánk és világszínvonalú szellemi teljesítményünk hasznait mások szedhetik le, maguknak gyűjthetik be, saját hatalmukat növelhetik vele. Éppen ezért mindennél fontosabb, hogy mi kimaradjunk ebből a konfliktusból. Számunkra a magyarság érdeke, hazánk szuverenitása, nemzetünk szabadsága legyen az első – nyomatékosította Czuczor Gergely.

Beszédében felidézte, hogy az elmúlt 12 év kormányzása arra példa, hogy mi szabadságszerető, a történelmére és hagyományaira büszke nemzetként tudjuk erősíteni, szépíteni a Kárpát-medencében felépített kultúránkat. Megújulnak templomaink, gyarapodnak iskoláink, szépülnek városaink, falvaink. A közös cél érdekében egybe tudjuk hívni a magyar közösségeinket.

Istenbe vetett hittel bízom abban, hogy amíg magyar anyanyelvünk és keresztény hitünk megmarad, gyermekeinket múltunk tiszteletére, szülőföldünk szeretetére, magyarnak neveljük, addig helyünk lesz a Kárpát-medencében. Isten óvja és őrizzze meg hazánkat – zárta szavait a budaörsi Fidesz vezetője.

Ezt követően a jelenlévők egy közös koszorút helyeztek el az emlékműnél, melyre az összefogás jeleként egy-egy szalagot készítettek a történelmi egyházak, a politikai szervezetek, a nemzetiségi önkormányzatok, valamint a budaörsi civil szervezetek és magánszemélyek.

Végül Baricz Lajos marosszentgyörgyi papköltő szavalta el saját versét a budaörsi Trianon emlékműről, majd Szaplóczay Marianne invitált meg mindenkit a PostArt Kulturális Színtérbe, ahol 16 órától kezdetét vette a Magyar Történelmi Szalon Összetartozás Konferenciája.

A nap további részében számos magas színvonalú előadás hangzott el az összetartozás jegyében, többek között Dr. Kubassek Jánostól, a Magyar Földrajzi Múzeum igazgatójától, Kovács Istvántól, a Magyar Unitárius Egyház 32. püspökétől, Dr. Duray Miklós geológustól, illetve Zichy László fizikustól. Továbbá fellépett a konferencián Szabó András, Petrás Mária Prima Prémium- és Magyar Örökség-díjas népdalénekes, a Budaörsi Sapszon Ferenc Kórus, Baricz Lajos papköltő, Vári Fábrián László Kossuth- és József Attila-díjas költő, a Timár Táncegyüttes, valamint Ambrus András színművész.

A beszámolót a Történelmi Szalon meghívójához hasonlóan én is Wass Albert szavaival zárom:

„Ne tagadd meg a fajt miből eredtél, lángoló vért miből születél, a föld mely éltet s eltakar, ha magyarnak születted, hát maradj MAGYAR!”

–boro–

Arany Agancs Polgári Havilap
Felelős kiadó: Aranyagancs Alapítvány
2040 Budaörs, Víg köz 4/D
ISSN 2786-250X

A kuratórium elnöke: Szilágyi András
Főszerkesztő: Fejes Lajos
fejes.lajos@aranyagancs.hu
aranyagancs.hu

Megjelenik minden hónap utolsó hétféjén



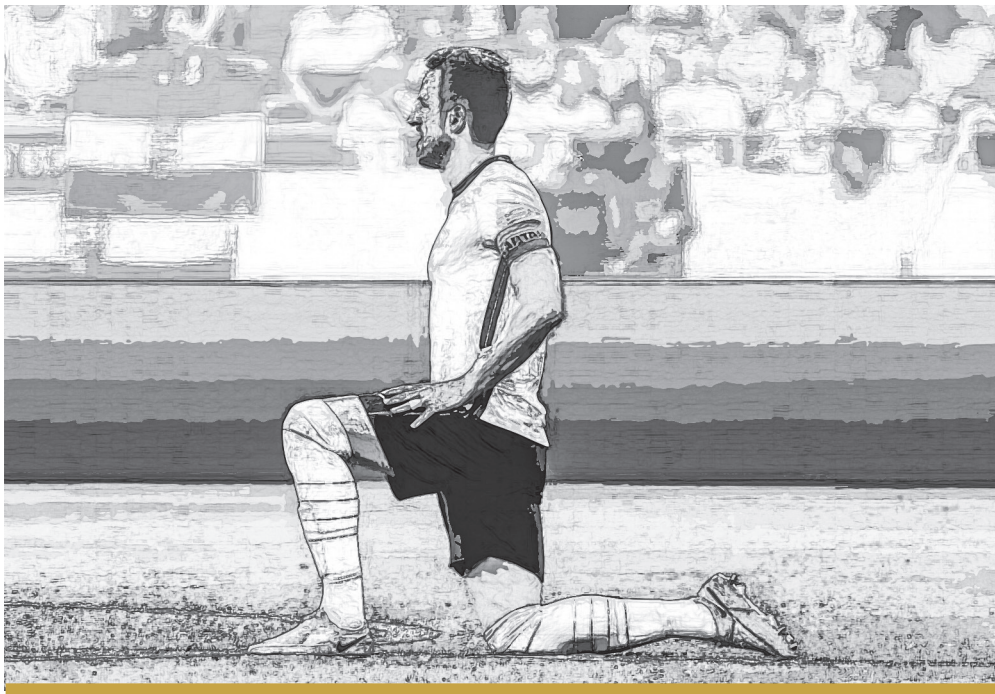
NEM TETSZIK A TÉRDELÉS? TE IS NÁCI VAGY AZ ANGOLOK SZERINT!

Egy olyan orwelli világba csúszunk bele fokozatosan, mely egyenlőségről és elfogadásról, a másik véleményének tiszteletben tartásáról papol, a valóság azonban horrorfilmeket és az ötvenes éveket idézi. Ezt nemrégiben 35 ezer magyar kiskorú tapasztalhatta meg a Puskás Arénában az angolok elleni győztes Nemzetek Ligája meccset követően. Egy bűnük volt: nem úgy gondolkodtak, ahogy Nyugat-Európában most kötelező, és nem tetszett nekik a magából bohócot csináló angol válogatott álszent térdelése, ezért kifütyülték őket.

Aki járt már magyar válogatott meccsen, tudja, hogy szavakkal leírhatatlan a hangulat, több tízezer ember szívből jövő szurkolása, mely valóban tizenkettedik emberként segíti a magyar csapatot a pályán. Azt is tudjuk, hogy minket, magyarokat rengetegszer büntettek már meg ok nélkül, volt, hogy 50 ezer ember sportszerű szurkolása mellett kaptunk zártkapus büntetést, miközben fél stadionnyi román „szurkoló” magyargyalázása is csupán néhány ejnye-bejnyét vont maga után. Ezt megszokni nem lehet, de tudjuk, hogy a pálya nagyon sokszor lejt, és sosem minket segít.

Hogy még rosszabbul érezzük magunkat, évtizedek sziszifuszi munkájának köszönhetően, a politikai propaganda már szervesen a sport része lett Nyugat-Európában. Szó sincs itt szabad véleményről, amit zászlajukra tűztek, csupán egyetlen véleményt szabad világgá kürtölni, amelyet előre megírtak a brüsszeli boszorkánykonyhákban. Aki másképp gondolkodik, az náci, rasszista, putyinista, fasiszta, nem része az európai kultúrkörnek. Volt már ilyen, kommunizmusnak hívták, ahol népi demokrácia és egyenlőség volt névleg, a népnek azonban kuss volt a neve. Mi magyarok azonban, ahogy régen, úgy most sem vagyunk vevők erre a maszlagra.

A térdelés viszont már a könyökünkön jön ki, hiszen ismert, hogy egy amerikai fekete bűnöző, George Floyd emlékére történik ez a szálnalmas performansz, mely világszerte a fekete emberek elnyomása ellen jött létre. Az az apróság, hogy Floyd egy állapotos asszony hasához is pisztolyt szorított korábban, valamint halálakor is drogot fogyasztott, természetesen nem számít.



Több generáció nőtt fel a foci bűvöletében hazánkban évtizedekkel ezelőtt, de még ma is rengetegen imádják a futballt. A politika korábban is a sport közelében ólálkodott, de azt az elképesztő agymosást még a szocializmus éveiben sem láttuk a futballpályákon, ami ma teljesen megszokottá vált Nyugat-Európában, hiszen most a szélsőséges liberális propaganda kötelező jelleggel lett része a legnépszerűbb versenysportoknak.

Ahogy az sem jelent gondot a nagy elfogadónak, hogy a nyakán térdelő és jogosan börtönbe kerülő fehér rendőr nem rasszista indíttatásból bánt vele így. Ez az üres bohóckodás tehát sokaknak nem tetszik, így a magyar emberek túlnyomó többségének sem. A Nemzetek Ligája meccs elején az angolok mégis letérdeltek, pedig kezd már kimeni a divatból ez az ostobaság. Ekkor jött a kegyetlen dráma: volt egy kis hangzavar, egy kis füty, ahogy ez elő szokott fordulni futballpályákon, de az angol himnuszt senki sem fütyült ki, ahogy az angol sajtó hazudta. A valódi agymosást láthatóan a pökhendi szigetországiak szenvedték el az utóbbi évtizedekben, ugyanis olyan vélemény is megjelent az angol médiában, miszerint nagy szégyen, hogy hazánkban csak fehér gyerekek voltak a stadionban. Emellett jöttek

a szokásos rasszista jelzők, mindezt azért, mert itt a gyerekek is kinevették őket. Ezért rasszisták. Aki nem gondolja ugyanazt, amit ők, az bűnös. Igen, ezek a beképzelt és üres fejű gonoszkodók most a gyerekekbe kötöttek bele, végtelen gyűlöletükben napokig köpködtek hazánkra. Ezt várhatjuk a szabadság bajnokaitól, az angol úriemberektől, akik könnyet ejtenek egy leszakított fűszál után is, akik teljesen feladták önmagukat, és közben arra akarnak kötelezni minket is, hogy velük együtt stílyedjünk el. Szídhatsz bennünket, sőt térdelhetnek akár mennyit, mi ezt csak a Jóisten előtt tesszük meg, és ha nem tetszik nekünk, akkor továbbra is elmondjuk a véleményünket. Mert ez a valódi véleményszabadság.

Szabó Gergő
a PestiSrácok munkatársa



ÚRNAP - VIRÁGSZÖNYEG BUDAÖRSÖN



■ César Frank és Dohnányi Ernő egy-egy műve csendült fel a Leopold Mozart zeneiskola a már megszokott évváró tanárkoncertje keretében. A rendezvény ugyanakkor egy új sorozat, mégpedig a Várhegyi Lajos kamarazenekari-koncertek nyitórendezvénye is volt. A tervek szerint a jövőben félévenként három-négy alkalommal élvezhetik az érdeklődők a Rózsa utcai zeneiskola tanárainak, végzős diákjainak kamarazenekari muzsikálását. A rendezvényekről bővebb információkat az iskola honlapján, a www.lepolodmozart.hu oldalon olvashatunk.

■ Az eddigi zöld zsákok helyett július elsejétől már csak csak az FKF logóval ellátott, átlátszó, „AGGLOMERÁCIÓ” feliratú zsákot szállítja el az új közszolgáltató, a BKM Nonprofit Zrt. FKF Hulladékgazdálkodási Divíziója. A társaság közleménye szerint a zsákba kizárólag zöldhulladékot szabad tenni. A zsákokon kívül elszállítják a kisebb, maximum 10 cm átmérőjű faágakat, gallyakat is, amelyek körülbelül egyméteresre darabolva, megfelelő vastagságú zsineggel kötéssel helyezhetők ki a zsákok mellé. Kéri, hogy a zöldhulladékot legkésőbb a lakókörzetére érvényes elszállítási napon reggel 5 óráig helyezték ki az ingatlan elé úgy, hogy az a gyalogos vagy autós közlekedést ne akadályozza. Addig pedig az ingatlanon belül tárolják. Kertes családi házas övezetek lakosai évente egyszer 10 db ingyenes zöld zsákot vehetnek át az FKF Ügyfélszolgálatán, a BTG Nonprofit Kft. Dózsa György utcai központi irodájában a személyes ügyfélfogadási időpontokban.

■ Dr. Békefy Lajos, református lelkész-teológus, kutató, publicista volt a Budaörsi Polgári Kaszinó vendége. A rendkívül termékeny publicista egy igencsak mai témában, Digitális Világbörtön vagy civilizációk háborús korszaka vár ránk? címmel tartott előadást a Kaszinó jól megszokott helyszínén, az Adler Kávéházban. Dr. Békefy Lajos szerint digitálisan kontrollált társadalomban élünk, de nem kell ettől megijedni. A gépek helyett csak az ember képes a kegyelmet és Istent megismerni. Ehhez a belső teret kell magunkban kialakítani, ami a belső látást lehetővé teszi. Odafigyelés, tiszteltetés, tapintat az európai kultúra alapszabályai, amelyhez ragaszkodnunk kell és a jövő generációnak át kell adnunk – hangzott el az előadásán. A jelen világpolitikai helyzetre utalva ugyanakkor a publicista a Nobel-békedíjas Albert Schweitzert idézte, amely szerint a háború nem a kultúra végét jelenti. A kultúra hiánya idézi elő a háborút.





Minél több a napfény, annál erősebben riogatják vele az embereket és ajánlják az extra fényvédelmet, óvakodást a naptól. Pedig érdemes elgondolkodnunk azon, hogy miért növekszik a bőrrák és egyéb rákfajták száma egyenes arányban azzal, hogy megjelentek a karcinogén (rákkeltő) benzofenon tartalmú napozókrémek, mi magunk pedig a nyugati életmódot folytatva egyre kevesebbet vagyunk napon?

Fontos tudni, hogy az UVA-védelem aránya csökken az SPF (fényvédő faktor) növekedésével, azaz minél magasabb a fényvédő faktora egy krémnek, annál nagyobb az UVA-expozíciónak és a hosszú távú bőrkárosodásnak az esélye.

Legyünk tehát egészségesen szkeptikusak a különböző krémek ajánlásaival kapcsolatban!

Ha valaki nagyon félti az arcát a nap öregítő hatásától – érdemes azért megnézni a Hawaiin csodaszép barnára sült szőrösök fotóit is –, használjon cink-oxidos natúr fényvédőt.

Ami pedig az anyajegyeket illeti, évente menjünk szűrést végeztetni a biztonság kedvéért.

Mit tehetünk belsőleg, hogy ápoljuk és védjük a bőrünket?

- Fogyasszunk különböző zsírsavakat, amelyek hidratálnak és feltöltik a szöveteket. Az omega-3 (EPA, DHA) gyulladáscsökkentő és bőrpoló szerepe külön kiemelkedő.
- Pótoljuk a D-vitamint. Ha belül fel vagyunk töltve D-vitaminnal, az védelmet nyújt a bőrszövetünknek. Hiányában napallergiás tünet jelentkezhet, amikor napra megyünk, sokkal könnyebben égünk le, fokozottan ráncosodunk, száraz a bőrünk és megnő a melanóma kialakulásának kockázata. Fontos, hogy a megfelelő szintet nyári napozással sajnos aligha lehet fenntartani és biztosítani, mert komoly feltételei vannak a D-vitamin napból történő hasznosulásának.
- Az UV-B sugarakból akkor tud a szervezetünk D-vitamint szintetizálni, ha



BARÁTUNK A NAPFÉNY – DE AZ ÓVATOSSÁG SEM ÁRT!

akkor ér minket a nap, amikor a legmagasabb a fényszöge (később nem bontja vissza az UV-A), ha nincs rajtunk fényvédő, nem égünk le és nem mossuk le a bőrünket azonnal. Azaz a D-vitamin pótlására minden életkorban jó, ha gondolunk, még nyári időszakban is.

- Juttassunk elég A-vitamint a szervezetünkbe. A béta-karotinnak (növényi források) és a retinolnak (állati források) is jelentős szerepük van a bőr szépségében. Védelmet nyújtanak a fokozott pigmentáció, káros sejtfolyamatok ellen.
- Fontos lehet az E-vitamin pótlása is. Szintén sejtvédő antioxidáns, bőröregedés-gátló, megelőzi és halványítja a pigmentfoltokat.
- Végül, de nem utolsósorban, a jód sejtvédő szerepe kiemelkedő. Védi és ápolja a bőrszövetet a jodid és a jódozott lipi-

dek (zsírsavak). Ez a hatásmechanizmus viszont csak milligrammos jódpótlásnál tud megvalósulni. Bőrünk 300 mg jódot tárol, ha fel vagyunk töltve vele, gyorsan és tartósan barnul, valamint a vizet is jobban lepergeti magáról.

Érdemes az étrendünket és az életmódunkat felülvizsgálni, ha bőrproblémáink, félelmeink vagy kellemetlen tapasztalataink vannak a nappal.

A nap és meleg fénye a barátunk! Égni nem szabad, de jó, ha minél többet vagyunk kint fedetlenül a D-vitaminért, az egészséges cirkadián ritmusért, szép bőrért, jó kedvért.

Csonka Júlia
funkcionális táplálkozási szakreferens
<https://www.etelemeletem.hu/>